

公民館保育室の見学ができるほか、公民館サークルによる活動の発表や体験などを行います。親子だけでなく、どなたでも楽しめますので、ぜひご参加ください。



ゆったり日和 東やまと

今号の主な記事

2面：多摩湖駅伝大会開催に伴う交通規制の実施 3面：市役所窓口でマイナンバーカードの申請受付開始 4面：出張かるがもひろば
5面：春の多摩湖ガイド 6・7面：情報マップ・医師会コーナー 8面：広報に関するお知らせ

土曜開庁を ご利用ください

▷問合せ 企画政策課・内線1423まで。

市役所本庁舎では、毎週土曜日に窓口の一部を開庁しています。

▷開庁日時 毎週土曜日午前8時30分～正午〔祝日及び年末年始(12月29日～1月3日)は除く〕
※システム点検等により、臨時閉庁する場合がありますので、ご来庁前には必ず開庁状況をご確認ください。

▷開庁する課・取扱業務(予定) 下表のとおり(下線は4月1日から取扱開始)

※窓口の状況により、お待ちいただくことがあります。時間に余裕をもってご来庁ください。

※取扱業務等詳細は、市のホームページ(右の二次元コードからアクセス可)や市の施設に設置するポスター、チラシ等をご覧ください。開庁する課へ平日にお問い合わせください。



市民課

- 戸籍届出の受付(土曜開庁時に受付した戸籍届出に関する受理証明書や届出が反映された住民票の写しなどの即日発行はできません)
- 戸籍の謄抄本などの戸籍関係証明書の発行
- 自動車の臨時運行許可証(仮ナンバー)の返却

▷問合せ 戸籍係：内線1011まで。

- 住民異動届(転入、転出、転居など)の受付(国外からの転入届は除く)
- ※異動届出に伴う他部署の業務に関連する書類の預りなどの対応はできません。

- 住民票の写しなどの住民基本台帳関係証明書の発行
- 印鑑登録及び証明書の申請・発行
- マイナンバーカードの交付・再交付
- 電子証明書の発行及び失効の申請 ●特別永住者証明書の交付

▷問合せ 市民係：内線1017まで。

保険年金課

■国民健康保険

- 資格取得・喪失の届出(異動日の確認ができる証明書などが必要)
- 転居・氏名変更などによる被保険者証の交換
- 被保険者証、高齢受給者証の再交付 ●短期被保険者証の発行

▷問合せ 国民健康保険税係：内線1023まで。

- 高額療養費、補装具などの療養費、第三者行為の申請
- 人間ドックまたは脳ドックの受診料助成の申請
- 葬祭費、出産育児一時金の支給申請
- 限度額認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証の申請

▷問合せ 国民健康保険給付係：内線1036まで。

■後期高齢者医療

- 資格取得・変更・喪失の届出 ●高額療養費、補装具などの療養費の申請
- 人間ドックまたは脳ドックの受診料助成の申請 ●葬祭費の支給申請

■国民年金

- 資格取得・喪失の届出(異動日の確認ができる証明書などが必要)
- 保険料免除などの申請(年金記録確認を伴うものは除く)

▷問合せ 高齢者医療年金係：内線1031まで。

納税課

- 納税証明書の発行
- 市税等の口座振替の申込み
- 市税等の収納
- 納税相談(事前予約制)

▷問合せ 納税課：内線1091まで。



課税課

- 市民税・都民税の課税(非課税)証明書の発行
- 標識交付証明書、廃車証明書の発行(原付バイクなどの登録及び廃車の届出)
- 家屋評価証明書、家屋公課証明書、家屋証明書、家屋課税台帳記載事項証明書の発行
- 土地評価証明書(近傍評価額を必要とするものは除く)の発行
- 土地公課証明書、土地証明書、土地課税台帳記載事項証明書の発行

▷問合せ 課税課：内線1062まで。

子育て支援課

- 児童手当の届出(資格取得・資格喪失・変更・現況届)
- 乳幼児医療費助成・義務教育就学児医療費助成・高校生等医療費助成の届出(資格取得・資格喪失・変更)

▷問合せ 手当・助成係：内線1761まで。

保育課

- 施設型給付費及び地域型保育給付費の支給認定の申請(受付期間内の申請に限る)
- 認可保育園等の利用の申請・転園の申請(受付期間内の申請に限る)
- 希望する認可保育園等、家庭状況等の変更の届出
- 認可保育園等の退園の届出
- 認可保育園の保育料の収納
- 施設等利用給付認定・利用費の申請
- 保育コンシェルジュへの相談(事前予約制)

▷問合せ 保育・幼稚園係：内線1751まで。

※上記に記載のある業務以外は、土曜開庁にて取り扱うことができません。

※他機関への問合せが必要な場合など、上記の取扱業務でも平日と同様に取り扱いできない業務があります。また、開庁していない課の業務に係る手数料等の納付は、取り扱いできません。

新型コロナウイルス感染症関連情報

■マスクの着用は個人の判断が基本となりました

国では、3月13日から屋内・屋外を問わず、マスクの着脱は、個人が判断することを基本としました。ただし、以下のような場合には、マスクの着用が推奨されています。

周囲の方に感染を広げないために



受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時
通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時

ご自身を感染から守るために



高齢者
慢性肝臓病
がん
心血管疾患など
基礎疾患を有する方
妊婦
重症化リスクの高い方が
感染拡大時に混雑した場所に行く時

なお、本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、個人の主体的な判断が尊重されるよう、配慮をお願いします。また、換気、3密の回避、手洗い・手指の消毒等の感染防止対策は、引き続きお願いします。

■新型コロナワクチン接種

集団接種会場の終了について

市の集団接種会場は、3月30日(木)をもって一旦終了します。まだ接種を完了していない方で、接種を希望する場合は、早めの接種をご検討ください。また、市の集団接種会場においては、時間を限定して「予約なし接種」を実施しています。詳細は市のホームページ(右の二次元コードからアクセス可)をご確認ください。

※4月以降のワクチン接種については、国の方針等に基づき今後お知らせします。

▷問合せ

東大和市コールセンター ☎042-563-8551まで。

公民館保育室開室40周年記念イベント

おやこふれあいフェス 開催



中央公民館にて、公民館保育室開室40周年記念のイベントを開催します。公民館保育室の見学ができるほか、ステージでの発表やブースの出展など、公民館サークルによる活動の紹介・体験なども行います。親子だけでなく、どなたでも楽しめる内容となっていますので、ぜひご参加ください。
 ※当日、直接会場にお越しください。
 ▷日時 3月26日(日)午前10時～午後2時
 ▷問合せ 中央公民館☎042-564-2451まで。



▲中央公民館保育室 絵本の読み聞かせ(普段の様子)

保育室の自由開放

- ▷時間 午前11時45分～午後0時45分
- ▷場所 保育室



サークル活動の発表・体験

場所	開始時間	サークル名	内容
和室	午前10時30分	アドラー心理学	グループワーク
ホール ステージ	午前10時	次元Busバルーン	演奏
	午前10時30分	リトミックサークルどーなっつ	ファミリーコンサート、リトミック体験
	午前11時	絵本の会	ビッグブック等の読み聞かせ
	午前11時30分	東大和キッズ空手	伝統派空手の演武・体験
	正午	HYBC(東大和バトンクラブ)	バトントワリング演技の発表
	午後0時30分	ゆる体操ゆるり	ゆるっと美顔リフトアップ体験(100円)
	午後1時30分	次元Busバルーン	演奏

サークル活動の紹介・体験ブースコーナー

- ▷時間 午前10時～午後2時
- ▷場所 ホールフロア

サークル名等	内容
おうちモンテッソーリの会	・モンテッソーリ教具体験 ・コースター作り(100円)
絵本の会	・折り紙 ・絵本の読み聞かせ等 ・中古絵本の販売、譲渡
ばーすでい	・バザー ・紙皿製ピニャータ遊び(150円)
DJまま	・スマートボール・わなげ(100円) ・アドラーゲーム体験 ・バザー
水曜日のママ達	・魚釣り・エアホッケー(20円) ・バザー
みらくるま	・バスボム販売(100円)
ゆる体操ゆるり りらくま	・パネル展示
おやがめこがめ	・赤ちゃんのゴロゴロ遊び場
公民館保育室	・おもちゃ展示 ・保育の様子スライドショー

リユース市(東大和市公民館保育室を考える会主催)

- ▷時間 午前10時～午後2時
- ▷場所 ホールフロア
- ※リユース市出品のため、不要になった子ども用品等がありましたら、3月24日(金)までに中央公民館までご寄附ください。



▲交通規制案内図 ー車両側通行止め区間 ←迂回路

多摩湖駅伝大会開催に伴い 交通規制を行います

3月25日(土)～4月5日(水)、小学生は通常運賃90円のところ、50円(現金のみ)で、ちよこバスに乗ることができま

春休み期間小学生はちよこバスに 現金50円で乗車できます

この機会に、ぜひご利用ください。



寄附の受入れを開始しました
企業版ふるさと納税
(地方創生応援税制)
 市の地方創生の取組みにご賛同いただける企業の皆さんの支援をお願いします。
 ▼制度概要 法人関係税から寄附金額の最大約9割が税額控除されます。
 ▼効果 実負担額が約1割で社会貢献、SDGsの達成等ができます。
 ▼留意点 ①1回当たり10万円以上の寄附が対象となります。②本社が東大和市

に所在する場合は、本制度の対象となりません。
 ※詳細は、市のホームページ(下の二次元コードからアクセス可)をご覧ください。
 ▼問合せ 企画政策課・内線1422まで。



市では、3月21日(祝日)に、第33回多摩湖駅伝大会を都立狭山公園及び多摩湖外周道路の一部をコースとして開催します。
 このことに伴い、開催当日は、多摩湖外周道路の一部の区間で車道の片側交通規制を行います。
 ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。
 ▼日時 3月21日(祝日) 午前8時30分～午後1時頃
 ▼交通規制区間 上図のとおり
 ▼交通規制の対象
 ●多摩湖外周道路を走行する車両
 ●自転車等
 ▼問合せ 生涯学習課・内線1552まで。

リサイクル協力店をご活用ください

～マイバッグ 資源を入れて お買い物～

市内には、事業者の負担で資源物の回収を行っている「リサイクル協力店」があります。「リサイクル協力店」は、営業時間内であればいつでも利用できますので、各店舗の排出ルールを守ってご活用ください。
▷問合せ 環境対策課・内線1246まで。

リサイクル協力店	回収品目 (下線はnanacoポイント付与対象)
セブン-イレブン市内店舗 (多摩モノレール駅各店は除く)	ペットボトル・キャップ
コカ・コーラ ボトラーズジャパン (東大和市役所・蔵敷公民館・狭山公民館)	ペットボトル・キャップ
イトーヨーカドー 東大和店	ペットボトル・新聞紙・雑誌・本・食品トレイ・紙パック・アルミ缶・スチール缶・キャップ
いなげや 玉川上水駅前店	ペットボトル・食品トレイ・紙パック
いなげや 東大和店	ペットボトル・食品トレイ・紙パック・キャップ
オリンピック 村山店	ペットボトル・食品トレイ・紙パック
コープみらい 上北台店	ペットボトル・食品トレイ・紙パック・アルミ缶・キャップ・卵パック
スーパーあまいけ 東大和店	食品トレイ・紙パック
TAIRAYA 奈良橋店	ペットボトル・食品トレイ・紙パック・アルミ缶・スチール缶・キャップ
東大和 生鮮市場	ペットボトル・食品トレイ・紙パック
ベルク 東大和立野店	ペットボトル・食品トレイ・紙パック・アルミ缶・スチール缶・空きビン・段ボール・古紙
ヤオコー 東大和店	ペットボトル・食品トレイ・紙パック・アルミ缶・キャップ
やまや 東大和店	ペットボトル・アルミ缶・スチール缶・キャップ

郵送での受取が可能になりました 市役所窓口でマイナンバー カードの申請受付開始

市民課(市役所1階)でマイナンバーカードの申請ができるようになりました。申請者本人が手続きをすれば、郵送でカードを受け取ることができます。
また、申請に必要な写真をその場で撮影するサービスを行っています。

類2点(保険証、年金証書等)
※15歳未満の方が申請する場合、法定代理人の確認書類も必要になります。
▽持ち物
●個人番号カード交付申請書
●通知カードまたは個人番号通知書
●本人確認書類・顔写真付き本人確認書類1点(運転免許証、パスポート等)または顔写真なし本人確認書類
▽問合せ 市民課・内線1086まで。



ご利用ください 各種証明書の コンビニ交付

コンビニエンスストアのコピー機で住民票の写し等の各種証明書を取得する場合、市役所窓口で取得する場合に比べ、100円程度安く取得できます。
※利用にはマイナンバーカードが必要ですが、市役所1階の二次アクセスクラスからご覧ください。
▽問合せ 市民課・内線1086まで。



申込みは5月31日(水)まで マイナポイント第2弾

マイナンバーカードを取得した方が、選択したキャッシュレス決済サービスで使えるポイントがもらえる制度「マイナポイント」第2弾の申込期限が5月31日(水)まで延長されました。
対象となる方で、まだ申込みをしていない方は、早めにお申し込みください。
※詳細は、市のホームページ(下の二次アクセスクラス)をご覧ください。
▽問合せ 総務省マイナンバー総合フリーダイヤル(無料)☎0120-9510178(つながらない場合(有料)☎050-3516-0177)へ。



該当する団体は申請を行ってください 体育施設利用料金 減額免除申請

市内体育施設利用料金の減額及び免除を希望する団体は、社会教育関係団体としての承認が必要です。
令和5年度に社会教育関係団体として承認を希望する団体は、申請を行ってください。
※申請は毎年度必要です。
▽対象 市内在住・在勤の方のみで構成され、構成員の過半数が市内在住者で、活動が広く市民に開放されている団体
※子ども料金対象団体及び東大和市スポーツ協会加盟
▽問合せ 生涯学習課・内線1552まで。

令和5年度固定資産の価格等縦覧・閲覧

固定資産税の納税者の方は、所有する資産が他の資産と比較して適正に評価されているか確認していただくため、課税課(市役所1階)において、次のとおり東大和市内の資産の評価額等を「縦覧」できます。また、借地人、借家人の方も、該当する資産に限り、評価額等を「閲覧」できます。

▷期間 【縦覧】4月3日(月)～5月31日(水)(土・日曜日、祝日は除く)
【閲覧】4月3日(月)から(土・日曜日、祝日は除く)

▷場所 課税課(市役所1階)
▷問合せ 【土地に関する事】課税課・内線1057まで。
【家屋に関する事】課税課・内線1060まで。

● 固定資産の価格等の縦覧

縦覧帳簿の種類	縦覧できる方	記載されている項目	手数料
土地価格等縦覧帳簿	市内に所在する土地に対して固定資産税が課税されている納税者	所在、地番、地目、地積、価格	無料
家屋価格等縦覧帳簿	市内に所在する家屋に対して固定資産税が課税されている納税者	所在、家屋番号、建築年月、種類、構造、床面積、価格	

● 固定資産の価格等の閲覧

閲覧できる方	閲覧できる項目	手数料
当該資産の納税義務者	土地・家屋名寄帳(土地の所在、地番、地目、地積、価格、課税標準額等)と家屋の所在、家屋番号、建築年月、種類、構造、床面積、価格、課税標準額等を記載したもの、償却資産課税台帳の写し	縦覧期間中は無料、期間外は有料
借地人	借りている土地の所有者、所在、地番、地目、地積、価格、課税標準額	有料
借家人	借りている家屋の所有者、所在、家屋番号、建築年月、種類、構造、床面積、価格、課税標準額及びその敷地である土地の所有者、所在、地番、地目、地積、価格、課税標準額	

● 縦覧・閲覧時の持ち物

申請者の種別	持ち物
申請者が個人で、本人の場合	運転免許証、パスポート、マイナンバーカードなどの本人確認ができるもの ※借地・借家人の方が価格等の閲覧をするためには、借地・借家人を示す賃貸借契約書等の書類が必要です。
申請者が個人で、本人以外の場合	閲覧の対象となる固定資産を特定し、かつ閲覧に関する代理権限を授与されたことを証する書類及び代理人本人であることが確認できるもの(運転免許証等)
申請者が法人の場合(法人の使者による場合)	当該法人が作成した委任状または代理人選任届(法人の代表者印が押印されたもの)、社員証及び使者本人であることが確認できるもの(運転免許証等)

4月1日(土)開始 高校生等医療費助成制度

4月から高校生等医療費助成制度が始まります。中学3年生で①医療証(義務教育就学児医療費助成制度の医療証)をお持ちの方と、新高校2・3年生相当で事前に申請して認定された方へ、②医療証(高校生等医療費助成制度の医療証)を3月下旬に郵送します。4月1日(土)を過ぎても医療証が届かない場合はお問い合わせください。

※本人負担のない③医療証(ひとり親家庭等医療費助成制度の医療証)をお持ちの方は、引き続き③医療証をご利用ください。※受給要件等の詳細は、市のホームページ(下の二次元コードからアクセス可)をご覧ください。



▽問合せ 子育て支援課・内線1761まで。

新小学1年生の方へ ③医療証を郵送します

4月から小学校へ入学する児童で、③医療証の負担者番号が「88138433」の方(受給要件を全て満たしている方)へ、③医療証を3月下旬に郵送します。4月1日(土)を過ぎても医療証が届かない場合はお問い合わせください。

※受給要件等の詳細は、市のホームページ(下の二次元コードからアクセス可)をご覧ください。



▽問合せ 子育て支援課・内線1761まで。

出張かるがもひろば ご参加ください

保育士が集会所などに出張し、手遊びや絵本の読み聞かせなどを行います。参加者同士の情報交換や保育士への子育て相談もできます。



▲かみきただいい児童館での出張かるがもひろばの様子

市教育委員会 学校介助員を 随時募集しています

市教育委員会では、通常の学級または特別支援学級に在籍している、支援が必要な児童・生徒の学校生活のサポートや授業運営の補助を行う学校介助員を随時募集しています。

※資格等の応募要件はありません。※学校行事に同行する場合があります。

▽勤務時間 週1日午前8時15分～午後4時30分の間で35時間以上

該当する方は窓口へお越しください 福祉タクシー

市では、令和5年度の福祉タクシー利用券(4月1日以降利用可能な券)の交付を開始します。

1で出張窓口を開設します。▽交付に必要なもの 印鑑(朱肉を使用するもの)、東大和市福祉タクシー利用者証(クリーム色)

利用券の交付

▽注意事項 令和4年度分のタクシー利用券(水色)は、4月1日以降、利用できません。利用券が残っている場合は、窓口で回収します。

4月以降の年金から徴収を開始します 介護保険料の仮徴収

65歳以上の方の介護保険料は市が徴収を行っており、年額保険料は、それぞれの前年の所得で決定します。

また、令和5年度から徴収方法が特別徴収に変更となる方に特別徴収する特別徴収(仮徴収)開始通知書を仮徴収開始前に送付します(令和4年度以前からは、継続して特別徴収の方には、通知書は送付されません)。

介護の悩みを相談してみませんか ケアラースカフェ

総合福祉センターは、認知症等で介護が必要な方、その介護者、地域の方が気軽に集まる「ケアラースカフェ」を定期的に開催しています。

▽対象 市内在住の方

始めてみませんか 東大和元気ゆうゆう体操

東大和元気ゆうゆう体操は、市と市民、専門家との協同で作成した介護予防と健康維持を目的とした体操です。

元気ゆうゆう体操に参加してみませんか。また、外出が難しい方は、市公式動画チャンネルの動画を活用して、体操を実践してみてください。



▽問合せ 障害福祉課・内線1123まで。

市のホームページ及び体操のやり方紹介動画はこちら

▲市のホームページ ▲体操のやり方紹介動画

春の多摩湖ガイド
 ご参加ください
 東大和観光ガイドの会の主催により、ボランティアガイドの方が、多摩湖の歴史等について紹介する「春の多摩湖ガイド」を実施します。

▽日時 4月1日(土)午前10時～午後3時
 ※荒天の場合、中止する場合があります。

▽場所 多摩湖周辺(多摩湖下堰堤南側広場付近)

▽参加方法 多摩湖下堰堤南側広場付近に待機しているガイドの方に声を掛けてください。

▽問合せ 産業振興課・内線1075まで。



▲春の多摩湖周辺の様子

第9回 うまかんべえ〜祭を開催します

▷問合せ 産業振興課・内線1074まで。

東大和で採れる農産物を使ったメニューで競い合うグルメコンテストや友好都市喜多方市の物産展、はしご車体験など様々なイベントを用意しています。

ぜひ、お越しください。

▷日時 5月13日(土)・14日(日)午前10時～午後3時

▷場所 都立東大和南公園



うまかんべえ〜祭で活躍する ボランティアを募集します

うまかんべえ〜祭において、会場でのごみの分別指導や駐車場の誘導を行うボランティアの募集を行います。

※詳細は、市のホームページ(右の二次元コードからアクセス可)をご覧ください。



▷対象 高校生以上

【ボランティア説明会】

▷日時 5月2日(火)午後3時及び6時から(各回1時間程度)

▷場所 市役所会議棟第6会議室

ご参加ください 自然観察会 「空堀川の鳥たち」

春の空堀川で野鳥観察を楽しみませんか。見られた鳥の解説等も行います。

▽期日 4月2日(日)

▽集合 午前9時30分・武蔵大和駅下広場

※正午前の解散を予定して

▽観察地 空堀川

▽案内 郷土博物館職員

▽持ち物 筆記用具・双眼鏡

▽申込み 郷土博物館☎042-567-4800まで。

ご参加ください ワークショップ 「ハープで楽しもう」

手のひらサイズのハープを製作してみませんか。ハープの音が出るしくみを理解できます。

また、本物のハープの演奏も予定しています。ぜひ、ご参加ください。

▽対象 小学2～6年生

▽日時 3月26日(日)午前9時30分～11時30分

▽場所 郷土博物館

▽定員 20人(申込順)

▽講師 ルロット・オーケストラ

▽申込み 郷土博物館☎042-567-4800まで。

友好都市締結10周年記念事業 喜多方市写真展

令和4年度に、東大和と福島県喜多方市は友好都市を締結してから、10周年を迎えました。

そのことを記念して、喜多方市の魅力を写真で紹介する展示を行います。ぜひ、お越しください。

▽日時 3月22日(水)～4月6日(木)

▽場所 市役所1階入口ホール

▽問合せ 地域振興課・内線1715まで。

▲展示する写真の一つ「日中線のしだれ桜」



企画展示 アナログとデジタル 時計からプラネタリウムまで

2023年はプラネタリウムがこの世に誕生して100年という節目の年です。当館のプラネタリウムで当初使われていた写真は、スライドフィルムからデジタル画像へと変わりました。

このほかにも時計やカメラなど、身の回りの道具がアナログからデジタルに変わりました。そんな道具たちを紹介いたします。

▽期日 3月25日(土)～5月14日(日)午前9時～午後5時

▽期間中の休館日 月曜日と5月2日(火)・9日(火)

▽場所 郷土博物館1階企画展示室

◎関連企画「創作楽器の博物館」

フライパンや水道管など身近な道具を使って、音が出るしくみを紹介いたします。

▽日時 3月26日(日)午後1時30分～2時30分

▽場所 郷土博物館ロビー

▽定員 20人(申込順)

▽演奏 ルロット・オーケストラ

▽問合せ 郷土博物館☎042-567-4800まで。



▲企画展示のポスター

消費者生活情報

インターネット通販利用時のトラブルにご用心!

近年、インターネット通販の利用に関して、「商品が届かない」、「知らぬ間に定期購入になっていた」といったトラブルの相談が、全国の消費生活センターに多く寄せられています。

通信販売サイトには、消費者にとって「有益に見える情報」は大きく記載されているのに対し、購入条件や解約条件などの「消費者が確認すべき情報」はスマートフォンでは読むことが難しいほど小さな文字で記載されていたり、利用規約や申込みの最終画面にしか書かれていなかったりするなど、利用する時には注意が必要です。

トラブルに巻き込まれないよう、インターネット通販を利用する時は、次のポイントに注意しましょう。

インターネット通販利用時の注意ポイント

- 商品・サービスの情報をよく読みましょう
- 定期購入などの購入条件を確認しましょう
- 申込みの最終画面はスクリーンショットをとりましょう
- 返品・解約条件を確認しましょう
- 必要な商品・サービスかももう一度考えましょう

▷問合せ 消費生活センター(地域振興課)・内線1713まで。



保健

こころの健康相談

気持ちが悪くなり、専門医に受診すべきかどうか悩んでいる方やその家族のために、専門医が相談をお受けします。4月5日(水)午前10時～正午(事前予約制)／場所 市立保健センター

成人健康相談

普段の生活で、身体、食事、歯の気になることなど、気軽に相談してみませんか。保健師・看護師・栄養士・歯科衛生士がお受けします。4月7日(金)午前10時～11時30分／場所 市立保健センター／当日直接会場へお越しください。健診結果をお持ちの方はご持参ください。

祝日等歯科応急診療

3月21日(火)・竹下歯科医院(上北台1-886-28)☎042-564-0418／受付時間 午前9時30分～午後4時／持ち物 保険証(乳幼児医療証等をお持ちの方は併せてご持参ください)／受診前に必ず実施歯科医療機関に電話をしてください。市内の歯科医療機関による輪番制のため、毎回診療場所が異なります。

検診・健診

幼児歯科健康診査

1歳6か月児健診後、就学前の幼児／日時 4月3日(月)午前9時30分～11時／場所 市立保健センター／30人程度(申込順)／歯ブラシ、コップ、バスタオル、予約カード(初診の方は母子健康手帳)／市立保健センター☎042-565-5211まで。

お知らせ



子ども・子育て支援会議

4月6日(木)午後2時／場所 中央公民館／傍聴人の定員 5人(先着順)／当日直接会場にお越しください。保育 満1歳以上の未就学児。3月29日(水)までに申込み／手話通訳 3月29日(水)までに申込み／子育て支援課・内線1765、フ

☎042-563-5928、kosodateshien@city.higa-shiyamato.lg.jp

公共下水道を使用できる区域が広がります

4月1日(土)から新たに公共下水道(汚水)の使用が可能となる桜が丘4丁目の一部の区域について、縦覧ができます。3月17日(金)31日(土)・日曜日、祝日は除く。場所 下水道課(市役所2階)／下水道課・内線1235まで。

地域振興課からのお知らせ

自治会加入促進コーナー 自治会では、伝統行事や防災訓練、清掃活動等、様々な地域活動を行っています。その活動の様子を写真で紹介いたしますので、ぜひご覧ください。自治会活動に引き続きご協力をお願いします。3月22日(水)～4月6日(木)の開庁時間／場所 市役所1階入口ホール

自治会加入のすすめ

市内では約70の自治会が、お祭り等の交流活動を通じて地域に活気を生んでいます。また、防犯・防災の観点でも、日頃からの近所同士のつながりはいざという時の強い味方になります。市では、市民の皆さんへ自治会の加入をお勧めしています。安心して暮らせる住みやすい街を一緒に作りませんか。

男女共同参画事業「女性のための法律相談」

市では、無料の「女性のための法律相談」を実施しています。女性が直面する様々な問題のうち、法的な助言が必要な方に対し、女

性弁護士が相談に応じます

一人でも悩まずご相談ください。毎月第3水曜日午後1時30分～4時(相談時間は1件につき、約25分間)／場所 市役所内の相談室／各日5人(申込順)／各相談日の前日までに地域振興課・内線1716まで。申請受付

生産緑地地区の追加指定

市では、市街地における農地を計画的に保全し、良好な都市環境の形成を図るため、生産緑地地区の指定を行っています。令和5年度に生産緑地地区の追加指定を受けるための申請を次のとおり受け付けます。4月3日(月)～5月31日(水)／申請場所 都市づくり課(市役所2階)／詳細は、市のホームページをご覧ください。都市づくり課・内線1255まで。



トルコ・シリア地震救援金へのご協力をお願いします

市では、日本赤十字社による「トルコ・シリア地震救援金」の募金箱を市民課(市役所1階)及び福祉推進課(市役所2階)に設置しています。5月26日(金)まで救済金を募集しています。ご協力をお願いします。住友銀行すずらん支店、三菱UFJ銀行やまびこ支店、みずほ銀行クスギ支店、ゆ

環境対策課からのお知らせ

うちよ銀行、郵便局への振込みによる方法でも可能です。福祉推進課・内線1134まで。

飼い主のいない猫用捕獲器の貸出

市内の飼い主のいない猫(野良猫)を捕獲するための捕獲器の貸出を行っています。なお、捕獲器の使用は、不妊去勢手術の実施を目的とする場合に限り、貸出対象 市内に生息する飼い主のいない猫(野良猫)に不妊去勢手術を実施する市民／貸出回数 1台／貸出期間 2週間／目的 猫の手術が完了した場合、期間内であっても返却してください。注意事項 貸出には条件などがあります。必ず事前にお問い合わせください。また、貸出の際は、本人確認等の手続きが必要となりますので、免許証などの身分証を忘れずお持ちください。

ガーデンバリア(超音波発生装置)の貸出

猫のふん尿被害でお困りの方へ、ガーデンバリアの貸出を行っています。ガーデンバリアは、猫の嫌がる音波を発生し、その場所を不快と認識させる装置です。なお、猫も人と同じように個体差があるため全ての猫に効果があるとは限りません。貸出回数 1台／貸出期間 最長1か月／注意事項 超音波を発生する装置であるため、体質によっては人体に影響(気分が悪くなる・頭痛がするなど)を与

文書課からのお知らせ

東大和市における事務の効率化及び行政サービスのデジタル化を推進しやすいため、環境の整備を図るため、押印の見直しを実施しました。必ず事前にお問い合わせください。

交通災害共済「ちよこつと共済」にご加入ください

令和5年度の交通災害共済「ちよこつと共済」の受付を行っています。詳細は、1月下旬に戸別配布しているパンフレットをご覧ください。申込方法 ちよこつと共済のホームページ、または市内の銀行(ゆうちょ銀行は除く)・信用金庫・信用組合・東京みどり農業協同組合・清原市民センター・道路交通課(市役所2階)にある「加入申込書」で申込み(令和5年度分から、加入申込書はパンフレットに付属されています)／加入できる方 市内に住民登録のある方／対象となる交通災害 日本国内で発生した、交通機関の交通による人身事故／掛け金(年額) Aコース…1000円、Bコース…500円／見舞金 Aコース…傷害の場合は4～34万円、死亡の場合は30万円、Bコース…傷害の場合は2～17万円、死亡の場合は15万円／両コースとも、会員が交通災害で死亡したとき、中学生以下のお子さんがいる場合、年額12万円の交通遺児年金が支給されます。共済期間 4月1日～令和6年3月31日／道路交通課・内線1213まで。

個人情報保護制度

市の個人情報の取扱いは、東大和市個人情報保護条例(以下「条例」という)により規律されています。個人情報の保護に関する法律(以下「法」という)が改正され、令和5年度から地方公共団体に法が直接適用されます。法改正に伴い、条例を廃止し、法により委任された事項等を定める東大和市個人情報保護法施行条例を制定しました。法及び新たな条例の下、個人情報保護の水準が現状どおり保たれるよう努めています。

小平・村山・大和衛生組合からのお知らせ

小平・村山・大和衛生組合では、ごみ焼却施設の建て替え(令和3年4月から令和7年9月末までを予定)を進めています。その

文書課からのお知らせ

東大和市における事務の効率化及び行政サービスのデジタル化を推進しやすいため、環境の整備を図るため、押印の見直しを実施しました。必ず事前にお問い合わせください。

BusiNest「起業・創業個別相談会」

BusiNestでは、創業に関心を持つ方、創業を目指している方を対象に「起業・創業個別相談会」を毎週開催しています。創業支援アドバイザーがマンツーマンで対応します。3月22日(水)・29日(水)午前10時～午後1時(3時約90分)／場所 中小企業大学校東京校内(Zoom)のオンラインも可。BusiNest担当☎042-565-1195へ。

シルバー人材センター「仕事の受注」

屋内外の清掃、植木せん定、除草(一部地域は除く)、家事(掃除・洗濯・食事づくり)、ふすま・障子・網戸張り替え、大工仕事、内装工事、蜂の巣駆除、チラシ配布、パソコン教室(ワード、エクセル)、毛筆宛名、賞状書、介護予防・日常生活支援総合事業(掃除・買物・調理・洗濯等)など、困り事がありましたらご相談ください。なお、料金は仕事の内容により異なります。シルバー人材センター☎042-565-0531へ。

ため、令和5年度も引き続き、可燃ごみの一部を多摩地域の他の市町村等のごみ焼却施設で処理(広域支援)をお願いしています。より一層のごみの減量・分別の徹底にご理解とご協力をお願いいたします。なお、広域支援によるごみの分別方法や収集日の変更はありません。小平・村山・大和衛生組合☎042-341-4345へ。

放置自転車等は撤去します

安全な歩行空間を確保するため、駅近くの放置禁止区域内の歩道などには自転車等を放置しないでください。駅から概ね800メートル以内にお住まいの方は、自転車等の利用の自粛をお願いします。問合せ 道路交通課・内線1213まで

医師会コーナー

女性に多い骨粗しょう症

人口の高齢化が進み、大腿骨骨折から寝たきりの原因になる骨粗しょう症の予防は社会にとって大切な課題です。その骨粗しょう症は女性が男性の3倍以上なりやすいことがわかっています。

女性に多い理由は、女性の方が長生きであることと女性に閉経があることです。女性ホルモンは骨量を保つ働きをしますが、閉経でその働きが無くなることで急激に骨量が減少します（閉経から10年で20%程度も減るとされています）。一方の男性には閉経のような急激に骨量が減るイベントが無く、また筋力も強いため60代くらいまで骨量は比較的保たれます。

こうしたことから、女性の方がより骨粗しょう症予防に対する対策が必要となり、若いうちからの心がけが重要です。女性には妊娠、出産という一大事があり、特に産後の授乳期間でカルシウム不足になってしまい骨量が減少してしまう方があるのです。他の生活習慣病と全く同じで、予防の主となるのは食事と運動です。若いうちからカルシウムを十分に摂取するようにし、日光の下で運動する習慣を継続しましょう。日光浴をすることで体内でビタミンDが合成され骨量を減らさないように働き、筋肉運動が骨を作る刺激にもなるのです。既に骨量が減ってしまった方は、サプリメントも取り入れたり整形外科や婦人科で薬を処方してもらったりしましょう。男性も同じように食事と運動に気を配り、骨を減らす過度の飲酒や喫煙を避けるように心がけましょう。

公益社団法人東大和市医師会

■社会福祉協議会「あんしん東大和」

「あんしん東大和」では、権利擁護の視点のもと、成年後見制度の相談・支援、福祉サービス利用援助（地域福祉権利擁護事業）、福祉サービスに関する苦情対応・相談、専門職による成年後見・ふくし法律相談などを実施しています。認知症や障害などにより判断能力が低下し、生活に不安を感じている方やご家族、支援者等、すでに成年後見人等として支援活動を行っている親族や専門職の方からの相談を受け付けています。また、関係機関等の支援者が権利擁護に関わる相談や悩みなどについて、専門職等からアドバイスを受けることができる「あんしん東大和権利擁護支援検討会議」を定期的に開催しています。身近な相談窓口として、気軽にお問い合わせください。社会福祉協議会あんしん東大和 ☎042-590-0018、ファクス042-564-3680へ。

市民情報

■介護者の集い（介護者の集い東大和）

介護経験者、関心のある方／3月16日（木）午後1時30分～3時30分／陽向老人福祉館／介護に関する情報交換など／費100円／前日までに田村 ☎090-5308-6638へ。

■フォトクラブ多摩写真展（フォトクラブ多摩）

3月21日（祝）26日（日）午前10時～午後5時／陽立川市女性総合センターアイム1階ギャラリー／圃清水 ☎090-1706-6062へ。

■読書会のお知らせ（東大和子どもの本を読む会）

子どもも大人も／3月25日（土）午前10時15分～正午／圃清水原市民センター／「夢の彼方への旅」エヴァ・イボツ

トソン作／圃小原 ☎042-19054へ。

■母子で昭和記念公園&花見交流会（近友活）

食卓とお花見、桜の園までおしゃべり散策／圃入園料 大人450円、中学生以下無料／圃シート、公園で遊びたい方は道具など歩きやすい服装／圃3月24日までにOGURA ☎080-4129-12017へ。

■レイディース健康マージャン入門講座（いきいき健康麻雀）

女性の初心者／4月11日（火）・18日（火）・5月2日（火）（3回）午前9時30分～11時30分／圃国分寺市c o c o b u n j i プラザ／8人（申込順）／圃本田辰也／圃四千円／圃筆記用具／経験者は別コース有／圃3月31日までに原 ☎080-532-4290へ。

■男子シングルス春季大会 硬式テニス（テニス連盟）

市内在住・在勤・在学の中学生以上／4月23日（日）午前8時20分～午後6時（予備日5月5日（祝））／圃東大和市ロンドテニススクエア／申込順／圃1人二千円、中高生千円／圃4月7日までにテニス連盟のホームページへ。

■会員募集（ミューズ）

毎週金曜日午後1時～5時／圃新堀地区会館／二胡の練習／圃岡本 ☎090-1431-9594へ。



令和5年度「道路ふれあい月間」推進標語の募集

国土交通省では、毎年8月を「道路ふれあい月間」として、道路の愛護活動や道路の正しい利用の啓発等の推進に努めています。この一環として、推進標語を広く一般から募集しています。詳細は、国土交通省のホームページをご覧ください。応募期間 3月24日（金）

まで（当日必着）／圃国土交通省道路局道路交通管理課 ☎03-5253-8111へ。

■東京おこめクーポン事業

東京都は、「電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金」の対象世帯を対象に、国産の米や野菜などの食品と引き換えることができる「東京おこめクーポン」を配付することとしました。対象世帯やクーポンの配付時期などの詳細は、東京都のホームページをご覧ください。圃東京おこめクーポン事業コールセンター ☎03-5249-3553へ。

証（車検証）に登録されている所有者（割賦販売の場合は使用者）の方に課税されます。自動車を譲渡したときは移転登録、廃車したときは抹消登録の手続きが必要で、3月31日（金）までに管轄の運輸支局または自動車検査登録事務所の手続きをお済ませください。

◎引越をしたときは、自動車の変更登録の手続きが必ずです

引越をしたときは、管轄の運輸支局または自動車検査登録事務所での自動車の変更登録の手続きが必要で、手続きが遅れると、自動車税種別割の納税通知書が届かない等のトラブルの原因となります。やむを得ず手続きが遅れる場合は、電子申請や電話等により、納税通知書の新しい送付先住所をお知らせください。◆以上の問合せは、東京都自動車税コールセンター ☎03-3525-4066へ。



■都税事務所からのお知らせ

◎自動車の移転・廃車手続きはお済みですか？自動車税種別割は、毎年4月1日現在、自動車検査

◎市税・国民健康保険税 土曜収納窓口

仕事などで平日に納税相談及び納付することができない方のために、土曜開庁に伴う収納窓口を次のとおり開設します。▽土曜収納窓口 毎週土曜日午前8時30分～正午 ※祝日は除く。 ※土曜収納窓口における納税相談は、円滑に相談ができるように事前予約制とさせていただきます。金曜日の午後5時までに納税課にご連絡ください。相談時間が重なる場合は申込順とします。

【市税・国民健康保険税の納付方法には簡便な口座振替もあります】

納税課（市役所1階）では、キャッシュカードを専用端末に通して暗証番号を入力することで、口座振替の申込みができるページが用意されています（金融機関の届出印は不要です）。▽問合せ 納税課・内線1091まで。

は、キャッシュカードを専用端末に通して暗証番号を入力することで、口座振替の申込みができるページが用意されています（金融機関の届出印は不要です）。

▽問合せ 納税課・内線1091まで。

ほん・本・BOOK

◎図書館の最新資料をご紹介します。〈一般書〉

- 奇妙な漢字 杉岡幸徳著
- 朽ちるマンション老いの住民 朝日新聞取材班著
- クラックアウト 長沢樹著

- おにのしょうがっこうの「おなか」 農文協編
- くらべて発見くだもの「おなか」 農文協編

- デジタル図書
- 神さまの貨物 グランベール、ジャン・クロード著



電話やホームページで予約ができます（デジタル図書の利用は障害者登録をしている方に限ります）。▽問合せ 中央図書館 ☎042-564-2454まで。

《今月の納期》	
納期限 3月31日(金)	
・国民健康保険税	随時期
・後期高齢者医療保険料	随時期
問合せは、保険年金課・内線1026まで	
・介護保険料	随時期
問合せは、介護保険課・内線1136まで	

広報に関するお知らせ

市では、様々な媒体を活用して情報発信を行っています。市報の宅配サービスや「声の広報」もぜひ、ご利用ください。

市の最新情報はこちらをご確認ください



市公式ホームページ



市公式SNSをご利用ください



市公式フェイスブック



市公式ツイッター



市公式LINE



市公式動画チャンネル (YouTube) をご覧ください



市公式動画チャンネル



市報の宅配サービスをご利用ください

市内にお住まいで、新聞を購読していないご家庭へ、市報を無料で宅配するサービスを行っています。申込みは電話や窓口、電子申請で随時受け付けています。

「声の広報」をお届けします

東やまと市報の内容をCDに録音した「声の広報」を、東やまと市報の発行日(1日、15日の月2回)に自宅へお届けします。

「声の市議会だより」(年4回程度)、「声の公民館だより」(奇数月1日発行)も共にお届けします。

▶対象 視覚障害等の理由で、紙面の広報を読むことができない方

メールマガジンを配信しています

市報に掲載している情報を「観光・イベント」「子育て・教育」「高齢者・介護」「健康・医療」に分類して、登録者が選択した分類の情報をメールでお届けします。



◆以上の申込み・問合せは、秘書広報課(市役所4階)・内線1411まで。

東大和市民会館 ハミングホール

窓口販売：午前9時～午後8時30分
電話予約：午前9時～午後5時 ☎042-590-4414
毎週月曜日休館・祝日の場合は翌日休館
問合せ：午前9時～午後8時30分 ☎042-590-4411



好評発売中

チェリスト阪田宏彰がお届けする 独演？レクチャーコンサート

5月20日(土)午後2時開演/小ホール/全席自由/一般：1,000円 友の会：800円/曲目：白鳥(サンサーンス)、プレリュード(バッハ)他/Cello Ensemble008、YAMATO String Quartetでリーダーとして活躍する阪田先生が、国立音楽大学チェロ非常勤講師の西田歩夢さんを相手にチェロの魅力と裏側を語り尽くします。チェロを演奏する人に役立つ意外な演奏法、チェロの曲を聴く時により楽しめる聴き方のポイントなど、チェロに興味があってもなくても楽しめるお話を、津波優実さんのピアノ伴奏を加えたコンサートと合わせてお楽しみください/未就学児不可



ロビーコンサート vol.265

国立音楽大学 学生によるコンサート
「サクソフォーン四重奏による春の知らせ」
3月29日(水)正午開演/入場無料

各イベントの注意事項、最新情報等はハミングホールのホームページをご覧ください。

ハミングホールのホームページ



はじめてのレセプション講座 2023

4月8日(土)午後1時開始/大ホール/一般・友の会：500円/講師：中村貴代(エフ・プラス・ワン代表)/定員：10人(先着順)/対象：成人/初級講座：公演時の会場案内係「レセプション」の立ち回り方法や、的確な判断のための心得など、ポイントを絞って学べます。座学で流れを理解したあと動くことで、見るだけ、聴くだけでなく実際に体験できます。イベント関係や接客に携わる方にもオススメです/スキルアップ講座(ホールサポーター研修)：初級講座終了後午後2時45分～4時頃まで、ハミングホールのボランティアスタッフ「ホールサポーター」を対象とした実務研修を開催します/参加は任意(無料)ですが、ホールサポーターとして今後ホールで活躍したい方は参加必須



4月の施設利用申込み

大・小ホールは令和6年4月分、その他の施設は令和5年10月分です。なお、市民を対象とした調整会議は、4月1日(土)午後1時30分からは行います。

国民年金 だより



令和5年度の国民年金保険料額について

令和5年4月から令和6年3月までの国民年金保険料は、月額1万6520円となります。

毎月の保険料は、日本年金機構から4月上旬に送付される納付書により納めてください。

納付の窓口は、金融機関またはコンビニエンスストアとなっています。

保険料は、2年分または1年分など、定められた月数分について、前納すると割引になります。

●2年前納額(現金納付) 38万7170円

●1年前納額(現金納付) 19万4720円

●6カ月前納額(現金納付) 9万8310円
なお、保険料の納め忘れがあると、将来受け取る年金が少なくなるだけでなく、年金が受けられない場合

合がありますので、必ず納期内に納めてください。納付額が30万円以上の場合、コンビニエンスストアでは納付できません。

令和5年度学生納付特例の受付は4月から

20歳以上の方は国民年金に加入し、保険料を納めなくてはなりません。学生で前年の所得が一定以下の場合、申請により保険料の納付が猶予されます。

令和5年度分の申請は4月から受付を開始します。申請には在学期間の確認できる学生証(コピー可)または在学証明書が必要です。

申請が遅れた場合でも、過去の期間については、申請日より原則2年1か月前までさかのぼって申請できます。ただし、申請が遅れると、申請日前に生じた不慮の事故や病気による障害について、障害基礎年金を受け取ることができない場合がありますので、ご注意ください。

保険料の追納制度

保険料免除、納付猶予、

学生納付特例の承認を受けた期間は、保険料を全額納めた時と比べて、将来受け取る年金額が少なくなります。

これらの免除等の承認期間は10年以内であれば、追納制度を利用し、さかのぼって保険料を納めることができます。

ただし、3年度目以降に保険料を追納する場合には、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乘せられますので、お早めの追納をお勧めします。保険料を追納する場合には、納付書が必要となりますので、追納申込書によりお申し込みください。

◆以上の問合せは、立川年金事務所 ☎042-523-0352 または保険年金課・内線1028まで。

